

Ką įdėti vaikams į mokyklą?

Vaiko dienos mitybos planas

Pirmiausia, tėveliams reikalinga susidėlioti vaiko valgymų planą. Paprastai pusryčiai valgomi namuose, priešpiečiai ir pavakariai (tai, kas dedama į priešpiečių dėžutę), pietūs – mokykloje šviežiai ruoštas šiltas maistas, o vakarienė – vėl namuose. Tiesa, jei vaikas nevalgo mokyklos valgykloje, tuomet reiktų pagaminti sotesnio maisto į mokyklą, tačiau rekomendacija, kad vaikas valgytų pusryčius, pietus ir vakarienę – šiltą, šviežiai ruoštą maistą, o ne užkandžius.

Sveiki ir skanūs priešpiečiai – įmanoma misija?

Rinkitės vaikų mėgstamus produktus, aptarkite drauge, ką jie norėtų valgyti priešpiečiams. Siūlyčiau pasikliauti vaikų nuomone tiek perkant produktus, tiek gaminant maistą. Pradžioje galite daugiau padėti, o vėliau, susiformavus įpročiui, drąsiai leiskite vaikams savarankiškai susiruošti priešpiečius.

Sveikatai palankūs užkandžiai – su mažiau cukraus ir mažiau druskos, neskrudinti ir nespraginti gaminiai. Patiekalai gaminami šviežiai, su daugiau daržovių ir viso grūdo produkty, turintys daug baltymų. Visuomet reiktų stengtis, kad vaikų priešpiečiai būtų subalansuoti, ne tik su angliavandeniais ir riebalais, bet ir su baltymais, kad sotumas būtų ilgalaikis, o augantis organizmas gautų jam būtinų „statybinių“ medžiagų. Žinoma, derėtų nepamiršti ir daržovių bei vaisių.

Svarbu, kad vaikai ne nuolat užkandžiautų, o valgytų reguliariai, antraip atsisakys pietų, vakarienės, o gal net išeis į mokyklą nesuvalgę pusryčių.

Kokius maisto produktus rinktis savaitei?

Priešpiečiams ir pavakariams puikiai tinka vaisiai, uogos, daržovės, miltiniai patiekalai (blyneliai, keksiukai, pyragai), sumuštiniai ir tortilijos, riešutai, pieno produktai.

Švieži vaisiai ir uogos: obuoliai, nektarinai, persikai, šilauogės, bananai, kiviai (supjaustyti ir valgomi su šaukšteliu), mandarinai ir kiti vaikų mėgstami švieži vaisiai ar uogos.

Džiovinti, liofilizuoti vaisiai ir uogos: bananai, avietės, mangai, razinos, datulės, slyvos, abrikosai, figos. Pirmenybę teikite ekologiškiems džiovintiems vaisiams ir uogoms, be konservanto sieros dioksido ar kitų maisto priedų, taip pat be pridėtinio cukraus.

Šviežios daržovės: maži pomidoriukai, agurkai, traškios morkytės, paprikos, traškių salotų lapai ir kitos vaikų mėgstamos daržovės. Gali būti ir garuose virti brokoliai ar kalafiorai su žiupsneliu druskos ir šlakeliu aliejaus.

Marinuoti, konservuoti produktai: alyvuogės, kurias galima dar pamarinuoti su vaikų mėgstamais ingredientais, ankštinės daržovės (pupelės, avinžirniai), kurias galima apkepti orkaitėje ir patiekti kaip saldaus arba sūraus skonio traškučius.

Kiti produktai: vaikų mėgstami įvairūs riešutai ar sėklos – saulėgrąžos, moliūgų sėklos, anakardžiai, migdolai, kepinti nesūdyti riešutai ar jų mišiniai. Taip pat įvairūs pieno produktai: kietasis sūris, sūrio lazdelės, varškės sūris, jogurtas. Patiekalai iš pieno produktų: varškės apkepas, varškėčiai, varškės keksiukai ir pan.

Sumuštiniai ar tortilijos: kepti orkaitėje arba sumuštinių / tortilijų keptuvėje arba nekepti. Duoną, tortilijas: reiktų rinktis viso grūdo, druskos iki 1 g/100 g, cukraus iki 5 g/100 g, skaidulinių medžiagų daugiau nei 6 g/100 g, Padažui naudoti: avokadų užtepą, avinžirnių humusą, sūrio ar varškės užtepėlę, karštus sumuštinus ar tortilijas galima užtepti ir pomidorų padažu, nors gali būti be padažo, ar tiesiog sviestas, jei gaminame sumuštinį. Iš daržovių tinka traškios salotos, špinatai, gražgarstės, tarkuotos morkos, cukinijos, pjaustyti agurkai ar pomidorai. Tik svarbu daržoves nuplovus, gerai nusausinti, kad nesudrėgtų tortilijos lakštai ar duono riekelė. Iš baltymingų produktų – virta kalakutiena ar vištiena (aukščiausios rūšies, daugiau nei 90 proc. mėsos, be E621 ir kitų maisto priedų, draudžiamų vaikų maitinime, druskos – iki 1,7 g/100 g), sūris. Gali būti gaminamos tortilijos ir saldaus skonio, pavyzdžiui, perteptos su datulių, kakavos ir riešutų sviesto mase –sveikuoliško šokoladinio kremo versija.

Miltiniai gaminiai: siūlau pirkti sveikatai palankesnius viso grūdo sausainius, bandeles (cukraus – iki 16 g/100 g) arba gaminti patiems. Galima iš vakaro prikepti blynelių ir šaltus įdėti į priešpiečių dėžutę. Blyneliai gali būti su daržovėmis, vaisiais ar su varške, sūriu ir kitais ingredientais; galite naudoti viso grūdo miltus arba iš dalies viso grūdo kvietinius speltų miltus ar kitus, ypač tinkamus vaikams, alergiškiems glietimui – kukurūzų, ryžių, grikių, avinžirnių. Galima iš vakaro iškepti ne tik blynelių, bet ir bandelių, kurias vaikai galės net keletą dienų iš eilės neštis į mokyklą. Vietoje bandelių galima iškepti sausainių ar pyragą.

